

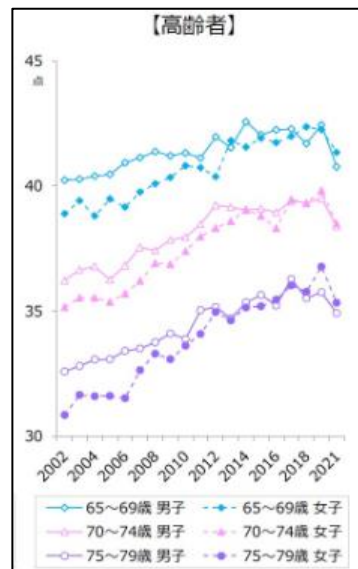
オンライン体操教室



スポーツ庁が行う「体力・運動能力調査」によると、新型コロナウイルス感染拡大前は、高齢者の体力・運動能力は向上してきていましたが、**流行後となる2021年調査では、低下していることがわかりました。**

新型コロナウイルスが流行して3年が経とうとしており、このままでは今まで以上の活動量の低下、すなわち、身体機能の低下につながる可能性があります。

そうしたことからコロナ禍でも安心安全に健康維持に取り組めるよう、自宅にしながら専門のトレーナーの指導を受けられる「オンライン体操」への参加者を募集します。



運動プログラム

ご自宅のパソコンやスマホから、オンラインで筋トレやヨガにご参加できます。自分で好きな教室を選んで、参加できます。加入プランによって、参加できる教室の数が異なります。詳しくは裏面をご覧ください。

スポーツ庁「体力・運動能力調査結果」2019年までは令和元年度報告書、2021年は令和3年度速報

	日	月	火	水	木	金
9:00	筋トレ					
9:30	有酸素	イス体操	フォームチェック	筋トレ	イス体操	ストレッチ
10:00	ストレッチ	(高齢者向け)	(基本クラス)		(高齢者向け)	ヨガ
10:30	ヨガ	※月2回、不定期開催		ストレッチ	フォームチェック	有酸素
11:00				ストレッチ	(基本クラス)	
11:30	基本クラス→運動が久しぶりな方、はじめての方におすすめのクラスです。					
12:00	イス体操→椅子を使用した体操クラスです。					
	筋トレ→全身の筋トレをメインに筋力アップ・シェイプアップを目指すクラスです。					
17:00				有酸素		筋トレ
17:30	有酸素→ボクササイズなどをメインに心肺機能向上・シェイプアップを目指すクラスです。					
18:00	ヨガ→ストレッチやヨガの動きで身体を気持ちよくほぐすことができます。					
18:30				ストレッチ		ストレッチ
				ヨガ		ヨガ

飯網町オンライン体操(特別プラン)

飯網町 オリジナルプラン	自宅にしながら 楽しくオンラインで運動			神戸大 に学ぶ	健診には含まれない あたまとカラダの定期チェック			スマホやパソコンで 楽しく交流・相談			
	コグニ クラス	ウェルネスクラス			健康づくり セミナー	デジタル 体力測定	認知機能 検査	アクティブ ライフ調査	健康度 評価	オンライン チャット	パーソナル 健康相談
		筋トレ	有酸素	ストレッチ・ヨガ							
プラス4,000円	週1コマ	好きなクラス受け放題 最大週10コマ			年6回	年12回	年1回			毎日	年12回
プラス3,000円		イス体操/フォームチェックから 週1コマ 好きなクラス週1コマ									
プラス2,000円	なし	イス体操/フォームチェックから 週1コマ					なし				
プラス1,000円		イス体操/フォームチェックから 週1コマ									
自己負担なし											

■ 特典 今なら「自己負担なし」のコースもあります。

■ 対象者 次のいずれにも該当する方

- ① 飯網町在住の概ね60歳以上の方
- ② パソコン、スマートフォン等の機器を保有し、自宅でインターネットを利用できる環境がある方

■ 参加費 上記、プランに準ずる。

※ パソコン等の通信費は参加者のご負担となります

■ 内容 ご自宅のパソコンやスマホから「Zoom」を利用し、オンラインで各種教室にご参加頂けます。

■ 備考 「Zoomの操作方法」等について、接続説明会があります

申込 方法

下記、QRコードにアクセスのうえ、申込フォームからお申込みいただくまたは、下記必要事項を明記のうえ、担当者までメールにてお申込みください。

必要事項

1. 件名に「オンライン体操新規申込み」と明記願います。
2. 本文に以下を入力ください。
 - ①氏名②郵便番号③住所④電話番号(日中連絡が付きやすい番号)
 - ⑤生年月日⑥参加希望プラン(プラン内容は上記参照)⑦Zoom接続説明会参加有無⑧(参加希望の方のみ)利用する情報端末(パソコン・スマホ・タブレット)を入力し、社協内山(k-uchiyama@ii-shakyo.or.jp)にお送りください。



申込み
QRコード

飯網町社会福祉協議会(担当:内山)

電話: 253-1001 メール: k-uchiyama@ii-shakyo.or.jp

住所: 飯網町普光寺920番地メーラプラザ

問合せ